

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана стоматологического факультета

/ О.Е. Баланчук

Протокол заседания стоматологического  
факультета

№ 1 «28» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебной дисциплине

Физическая культура и спорт

(наименование)

образовательная программа

31.05.03 Стоматология

форма обучения

очная

Йошкар-Ола, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Структура учебной дисциплины для очной формы обучения .....	5
3. Содержание учебной дисциплины.....	7
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	12
5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины .....	14
6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины.....	15
Приложение к РПУД.....	19

## 1. Пояснительная записка

### Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – приобретение обучающимися знаний и умений по формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Место учебной дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к модулю здоровья и безопасности обязательной части учебного плана по специальности 31.05.03 Стоматология.

**Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:**

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<b>Знать:</b> социально-биологические основы физической культуры и спорта; современные здоровьесберегающие технологии. <b>Уметь:</b> самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. <b>Владеть:</b> основами организации физкультурно-спортивной деятельности.
	УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> различные методы поддержания здоровья (например, физические упражнения, правильное питание, достаточный сон) <b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для эффективного участия в социальной и профессиональной деятельности, а также соблюдать принципы здорового образа жизни <b>Владеть:</b> навыками по поддержанию достаточного уровня

		физической подготовки, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также соблюдения принципов здорового образа жизни
ОПК-3. Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним	ОПК-3.2 Способен разрабатывать и обосновывать предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте.	<p><b>Знать:</b> международные стандарты в области противодействия применению допинга, методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории</p> <p><b>Уметь:</b> обосновывать предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга</p> <p><b>Владеть:</b> навыками внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга</p>

**Формы текущего контроля успеваемости обучающихся:** доклад, практические задания.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

## 2. Структура учебной дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 34 ч., самостоятельная работа обучающихся 38 ч., 1 семестр.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины/темы	Всего	Виды учебной работы (в часах)				
			Контактная			Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа
			Лекции	Семинар/ Практические занятия/ курсовая работа	Лабораторные занятия		
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5	1	-			4
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	5	1	-			4
3	Тема 3. Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6	2	-			4
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	5	1	-			4
5	Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4	2	-			2
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	5	1	-			4
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	6	2	-			4
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6	2	-			4
9	Тема 9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	6	2	-			4
10	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	6	2	-			4
11	Тема 11. Методика исследование физического развития человека	4	-	4			-

<b>12</b>	Тема 12. Методика оценка физического развития человека	4	-	4			-
<b>13</b>	Тема 13. Методика оценки функционального состояния организма.	4	-	4			-
<b>14</b>	Тема 14. Комплексные тесты оценки физического состояния	4	-	4			-
<b>15</b>	Тема 15. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	2	-	2			-
	<b>зачет</b>						
	<b>итого:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>38</b>

### 3. Содержание учебной дисциплины

№	Наименование раздела учебной дисциплины /темы	Содержание
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b>            Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>            Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании            Подготовить доклад</p>
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b>            Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>            Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.            Подготовить доклад</p>
3	Тема 3. Основы	<b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное</b>

	здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p><b>занятие</b> Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки). Подготовить доклад</p>
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Подготовить доклад</p>
5	Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное</b></p>

		<p><b>изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>          Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.          Подготовить доклад</p>
6	<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b>          Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>          Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.          Подготовить доклад</p>
7	<p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений</p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b>          Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>          Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.          Подготовить доклад</p>
8	<p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических</p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b>          Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта</p>

	упражнений	<p>(системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Подготовить доклад</p>
9	Тема 9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля. Подготовить доклад</p>
10	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.</p>

		<p>Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культуры.</p> <p>Подготовить доклад</p>
11	Тема 11. Методика исследование физического развития человека	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b></p> <p>Задание 1. Освоить методику исследования показателей физического развития.</p> <p>Задание 2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития</p>
12	Тема 12. Методика оценка физического развития человека	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b></p> <p>Задание 1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.</p> <p>Задание 2. Научиться строить профиль физического развития.</p> <p>Задание 3. Сделать заключение о физическом развитии</p>
13	Тема 13. Методика оценки функционального состояния организма.	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b></p> <p>Задание 1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.</p> <p>Задание 2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.</p> <p>Задание 3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.</p>
14	Тема 14. Комплексные тесты оценки физического состояния	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b></p> <p>Задание 1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние.</p> <p>Задание 2. Сделать заключение о физическом состоянии.</p> <p>Задание 3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.</p>
15	Тема 15. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b></p> <p>Задание 1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию физической работоспособности и коррекции утомления</p> <p>Задание 2. Ознакомиться с основными приемами массажа и самомассажа.</p>

#### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### Основная литература

Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>.

Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564215>.

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>.

Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. — 200 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-7779-2663-0. — Текст : электронный.

Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный

##### Дополнительная литература

Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18078-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/580431>.

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>.

Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567748>.

Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебник для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568188>.

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562457>.

Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. — 85 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный.

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-7759-5. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970477595.html>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный

## **5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Материально техническое обеспечение соответствует разделу сайта Сведения об образовательной организации / Образование

Режим доступа: <https://mosi.ru/ru/sveden/objects>

## **6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины**

### **Методические указания для обучающихся с целью подготовки к лекционным занятиям**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

– вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

– желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;

– дорабатывать конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

### **Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям**

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического применения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении

полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

Записи имеют первостепенное значение для подготовки к семинарским работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у обучающегося, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать обучающимся следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим. Изучение обучающимися фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, систему нормативных правовых актов, а также арбитражную практику по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства.

Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

При этом следует обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ арбитражной практики по данной теме, представленной в информационно - справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

#### **Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины в ходе самостоятельной работы**

Методика организации самостоятельной работы обучающихся зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных особенностей обучающихся и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает обучающимся варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения обучающимися графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании контрольных (РГР), курсовых и выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;

- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- решения задач, выданных на практических занятиях;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выполнения выпускных квалификационных работ и др.

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

по дисциплине	<u>Физическая культура и спорт</u>
	(наименование)
Образовательная программа	<u>31.05.03 Стоматология</u>

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.  
.....21
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания. ....23
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....36

**1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.**

В процессе освоения образовательной программы обучающиеся осваивают компетенции указанные в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования, сопоставленные с видами деятельности. Освоение компетенций происходит поэтапно через последовательное изучение учебных дисциплин, практик, подготовки ВКР и других видов работ, предусмотренных учебным планом АНО ВО МОСИ.

№ п/п	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства представление в ФОС
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	<p><b>Знать:</b> социально-биологические основы физической культуры и спорта; современные здоровьесберегающие технологии.</p> <p><b>Уметь:</b> самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> основами организации физкультурно-спортивной деятельности.</p>	Темы докладов, Практические задания, Примерный перечень вопросов/заданий к зачету
		УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.	<p><b>Знать:</b> различные методы поддержания здоровья (например, физические упражнения, правильное питание, достаточный сон)</p> <p><b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для эффективного</p>	Темы докладов, Практические задания, Примерный перечень вопросов/заданий к зачету

			<p>участия в социальной и профессиональной деятельности, а также соблюдать принципы здорового образа жизни</p> <p><b>Владеть:</b> навыками по поддержанию достаточного уровня физической подготовки, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также соблюдения принципов здорового образа жизни</p>	
2	ОПК-3. Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ОПК-3.2 Способен разрабатывать и обосновывать предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте.	<p><b>Знать:</b> международные стандарты в области противодействия применению допинга, методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории</p> <p><b>Уметь:</b> обосновывать предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга</p> <p><b>Владеть:</b> навыками внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга</p>	Темы докладов, Практические задания, Примерный перечень вопросов/заданий к зачету

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания.**

**Текущая аттестация по дисциплине *Физическая культура и спорт***

Обучающиеся по специальности 31.05.03 Стоматология проходят текущую аттестацию в 1\_семестре.

Оценочные средства текущего контроля:

- доклад;
- практические задания

Основные виды оценочных средств по темам представлены в таблице

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции/ Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
3	Тема 3. Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
5	Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
9	Тема 9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания

10	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
11	Тема 11. Методика исследование физического развития человека	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
12	Тема 12. Методика оценка физического развития человека	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад
13	Тема 13. Методика оценки функционального состояния организма.	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
14	Тема 14. Комплексные тесты оценки физического состояния	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания
15	Тема 15. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	УК 7.1 – УК 7.2 ОПК-3.2	Доклад Практические задания

#### **Перечень тем докладов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура личности.
3. Ценности физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательных организациях.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
9. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
10. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
11. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие.
13. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.
14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
15. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.

16. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.

17. Основные причины изменения психофизического состояния в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся.

18. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.

19. Методические принципы физического воспитания.

20. Методы физического воспитания.

21. Основы обучения движениям.

22. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

23. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи, содержание.

24. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.

25. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.

26. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

27. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

28. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

29. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

30. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

31. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

32. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.

33. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации.

34. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады.

35. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

36. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

37. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.

38. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

39. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

40. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

41. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

42. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.

43. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

45. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

### **Средство оценивания: доклад**

Шкала оценивания:

Оценка **«отлично»** выставляется, если:

– доклад производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;

– обучающийся представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;

– автор отвечает на вопросы аудитории;

– показано владение специальным аппаратом;

– выводы полностью отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если:

– доклад четко выстроен;

– демонстрационный материал использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;

– обучающийся не может ответить на некоторые вопросы;

– докладчик уверенно использовал общенаучные и специальные термины;

– выводы докладчика не являются четкими.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если:

– доклад зачитывается;

– представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно;

– докладчик не может четко ответить на вопросы аудитории;

– показано неполное владение базовым научным и профессиональным аппаратом;

– выводы имеются, но они не доказаны.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если:

– содержание доклада не соответствует теме;

– отсутствует демонстрационный материал;

– докладчик не может ответить на вопросы;

– докладчик не понимает специальную терминологию, связанную с темой доклада;

– отсутствуют выводы.

### **Перечень практических заданий**

#### **Задания для определения силы**

1) Стоя на расстоянии двух шагов от стула и опираясь руками о его сиденье, сгибайте и разгибайте руки, сколько можете. «Отжимаясь» не прогибайтесь.

Оценка: «отлично» – 30 раз, «хорошо» – 20 раз, «удовлетворительно» – 15 раз.

2) Лежа на спине, вытянув руки вдоль туловища, поднимайте ноги, не сгибая в коленях, до прямого угла, а затем опускайте их.

Оценка: «отлично» – 50 раз, «хорошо» – 40 раз, «удовлетворительно» – 20 раз.

3) Выполните максимальное количество приседаний, отрывая пятки от пола и вытянув руки вперед.

Оценка за одну минуту: «отлично» – 60 раз, «хорошо» – 55 раз, «удовлетворительно» – 40 раз.

### **Задания для определения гибкости**

1) Наклон вперед, стоя на тумбе. И. п. – сомкнутая стойка, пальцы ног на уровне края тумбы. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, фиксируя положение пальцев рук на шкале тумбы (или измеряется линейкой, сантиметровой лентой). Задержаться в этом положении 3 секунды, затем отметить результат.

Оценка: от края тумбы вниз: «отлично» – 15см, «хорошо» – 10см, «удовлетворительно» – 5см.

2) Стоя, ноги вместе, руки опущены. Наклонитесь влево, скользя левой рукой по бедру и согнув правую. Задержитесь в таком положении 3 секунды. Чем меньше расстояние от кончиков пальцев левой руки до пола, тем лучше. То же в другую сторону.

3) Боком к стене, руки опущены. Махом максимально поднимите правую ногу вперед - вверх. На стене отметьте место, к которому вы прикоснулись носком. Чем больше расстояние от места касания до пола, тем лучше результат. То же другой ногой. Ноги не сгибать, туловище не наклонять.

Оценка: «отлично» – мах выше головы, «хорошо» – мах до головы, «удовлетворительно» – мах до груди.

Тесты для *равновесия* определяются, как долго прстоишь в следующих положениях, не потеряв равновесия:

1) Стоя на одной ноге и касаясь её колена пяткой другой ноги. Руки вытянуты вперед.

Оценка: «отлично» – 30 секунд, «хорошо» – 20 секунд, «удовлетворительно» – 10 секунд.

2) Стоя на одной ноге, другая отведена назад вверх, руки в стороны («ласточка»).

Оценка: «отлично» – 30 секунд, «хорошо» – 20 секунд, «удовлетворительно» – 10 секунд.

### **Задания для определения быстроты**

1) Сидя за столом, рука на столе. Выполняя движения только кистью, за 10 секунд нанесите на лист бумаги карандашом максимальное количество точек.

2) Стоя, в согнутую под прямым углом правую руку возьмите линейку вертикально так, чтобы её нулевая отметка была на одном уровне с мизинцем. Разожмите, отпуская линейку, и сразу же как можно быстрее вновь сожмите пальцы рук. Чем меньше расстояние от нижнего края линейки до ладони, тем лучше.

3) Бег на месте в течение 10 секунд. Чем большее количество шагов вам удастся сделать за это время, тем лучше результат.

### **Средство оценивания: выполнение упражнений**

<b>Отлично</b>	Обучающийся демонстрирует полное и правильное выполнение упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности.
<b>Хорошо</b>	Имеются незначительные ошибки или неточности в выполнении

	упражнений, направленных на развитие конкретной физической подготовки.
<b><i>Удовлетворительно</i></b>	Обучающийся допускают грубые ошибки в выполнении упражнений, направленных на развитие конкретной физической подготовки.
<b><i>Неудовлетворительно</i></b>	Обучающийся не способен выполнить упражнения, направленные на развитие конкретной физической подготовки.

## Промежуточная аттестация по дисциплине **Физическая культура и спорт**

Обучающиеся по специальности 31.05.03 Стоматология проходят промежуточную аттестацию в форме *зачета* в I семестре.

При проведении *зачета* по дисциплине *Физическая культура и спорт* может использоваться устная или письменная форма проведения.

### Примерная структура зачета по дисциплине *Физическая культура и спорт*:

#### 1. устный ответ на вопросы

Обучающемуся на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера и практического задания.

#### 2. выполнение тестовых заданий

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 20-30 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

#### Ответ обучающегося на зачете должен отвечать следующим требованиям:

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом аспекте, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики/ из опыта профессиональной деятельности;
- осведомленность в важнейших современных вопросах философии.

**Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:**

- владение профессиональной терминологией;
- последовательное и аргументированное изложение решения.

### Критерии оценивания ответов на зачете

Уровень освоения компетенции	Формулировка требований к степени сформированности компетенций	Шкала оценивания
Компетенции сформированы	Знает социально-биологические основы физической культуры и спорта; современные здоровьесберегающие технологии. Знает различные методы поддержания здоровья (например, физические упражнения, правильное питание, достаточный сон) Знает международные стандарты в области противодействия применению допинга, методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории Самостоятельно выбирает виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Поддерживает должный уровень физической подготовленности, необходимый для эффективного участия в социальной и профессиональной деятельности, а также соблюдать принципы здорового образа жизни Обосновывает предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической	зачтено

	<p>работы в области противодействия применению допинг</p> <p>Владеет основами организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Владеет навыками по поддержанию достаточного уровня физической подготовки, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также соблюдения принципов здорового образа жизни</p> <p>Владеет навыками внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга</p>	
Компетенции не сформированы	Не соответствует критериям оценки зачтено	Не зачтено

### Рекомендации по проведению зачета

1. Обучающиеся должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. С критериями оценивания зачета преподаватель обязан ознакомить обучающихся до начала зачета.
3. Преподаватель в ходе зачета проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенций.
4. Тестирование по дисциплине проводится в Центре оценки и контроля качества образования МОСИ.

### Примерный перечень вопросов /заданий к зачету

Открытый вопрос/ задание	Шаблон ответа	Формируемая компетенция
<p>1. Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p> <p>Перечислите группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) витамины</li> <li>2) психотропные стимуляторы</li> <li>3) наркотики и болеутоляющие</li> <li>4) микроэлементы</li> <li>5) анаболические стероиды</li> </ol> <p>Ответ:</p> <p>Обоснование:</p>	<p>Ответ: 2</p> <p>Обоснование:</p> <p>Психотропные стимуляторы используются для улучшения психических функций спортсмена, увеличения его концентрации и уменьшения усталости.</p> <p>Психотропные стимуляторы являются запрещенными в спорте согласно политике Антидопингового агентства и</p>	ОПК-3

	<p>международным спортивным правилам. Использование таких веществ для улучшения спортивной производительности считается допингом и может привести к дисквалификации спортсмена, штрафам и другим санкциям. Поэтому рекомендуется всегда консультироваться с врачом или специалистом по допинг-контролю перед использованием каких-либо добавок или стимуляторов.</p>	
<p>2. Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа К циклическим упражнениям относятся: 1) спортивные игры 2) плавание 3) езда на велосипеде 4) прыжки в высоту 5) фигурное катание Ответ: Обоснование:</p>	<p>Ответ: 3 Обоснование: Циклические упражнения характеризуются повторяющимися движениями и длительным непрерывным выполнением (например, езда на велосипеде)</p>	<p>УК-7</p>
<p>3. Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа К ациклическим упражнениям относятся: 1) бег 2) единоборства 3) водные лыжи 4) гребля 5) акробатические упражнения Ответ: Обоснование:</p>	<p>Ответ: 1 Обоснование: Ациклические упражнения характеризуются выполнением максимальной величины силового усилия в отдельных движениях</p>	<p>УК-7</p>
<p>4. Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-5</p>	<p>Ответ: 2 Обоснование: В зоне субмаксимальной мощности обычно</p>	<p>УК-7</p>

<p>мин, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) зоны максимальной мощности</li> <li>2) зоны субмаксимальной мощности</li> <li>3) зоны большой мощности</li> <li>4) зоны умеренной мощности</li> </ol> <p>Ответ: Обоснование:</p>	<p>проводятся длительные упражнения с продолжительностью от 40 секунд до 3-5 минут. В этой зоне также накапливается молочная кислота в пределах от 250 до 350 мг %. Такие упражнения помогают улучшить аэробную выносливость и эффективность сердечно-сосудистой системы.</p>	
<p>5. Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p> <p>К зоне большой мощности относится следующий вид дистанции</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) лёгкоатлетический бег 20,30 км</li> <li>2) спортивное плавание 25,50 км</li> <li>3) велогонки 5,10 км</li> </ol> <p>Ответ: Обоснование:</p>	<p>Ответ: 3</p> <p>Обоснование: Зона большой мощности в спорте обычно соответствует высокой интенсивности тренировки, когда сердечная частота увеличивается до 85-95% от максимального уровня. Это зона, где мышцы работают на пределе своих возможностей, и происходит выделение большого количества энергии. В такой зоне проводятся короткие и сильно интенсивные упражнения, например, интервальные тренировки и спринты.</p>	<p>УК-7</p>
<p>6. Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p> <p>Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) от 20-30 сек</li> </ol>	<p>Ответ: 1</p> <p>Обоснование: В зоне максимальной мощности в тренировках обычно происходит работа с</p>	<p>УК-7</p>

<p>2) от 40 сек до 3-5 мин  3) от 40 мин до 3 часов  Ответ:  Обоснование:</p>	<p>высокими нагрузками и интенсивными упражнениями. Эта зона тренировки предназначена для развития мощности и силы мышц.  Включение упражнений в зоне максимальной мощности помогает улучшить атлетическую производительность, увеличить максимальную силу и ускорить развитие мышечной массы.</p>	
<p>7. Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Физическими качествами человека являются:  1) сила  2) внимательность  3) ловкость  4) уравновешенность  5) выносливость  Ответ:  Обоснование:</p>	<p>Ответ: 1,2,3,5  Обоснование:  Обоснование: Сила - это способность преодолевать сопротивление или сопротивляться нагрузке.  Внимательность - это способность концентрировать внимание на определенном объекте или задаче.  Ловкость - это способность быстро и точно выполнять движения или реагировать на изменяющиеся условия.  Выносливость - это способность организма сохранять работоспособность при длительных физических нагрузках.</p>	<p>УК-7</p>
<p>8. Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  В связи с усилением синтеза структурных белков происходит рабочая гипертрофия, а</p>	<p>Ответ: 2  Обоснование:  Усиление синтеза структурных белков, таких как</p>	<p>УК-7</p>

<p>именно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) уменьшается число контактов между клеткой и сарколемой</li> <li>2) увеличивается количество миофибрил</li> <li>3) возрастает интенсивность процессов окислительного Фосфорилирования</li> </ol> <p>Ответ: Обоснование:</p>	<p>миофибриллы, приводит к увеличению их количества внутри мышечной клетки, что способствует рабочей гипертрофии. Рабочая гипертрофия происходит за счет увеличения объема миофибрилл, а также увеличения количества прочих структурных элементов мышцы, что делает ее более сильной и выносливой.</p>	
<p>9. Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p> <p>Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) увеличивается</li> <li>2) уменьшается</li> <li>3) остаётся неизменным</li> </ol> <p>Ответ: Обоснование:</p>	<p>Ответ: 1 Обоснование: Оссеин является основным белком костной ткани. Тренировка также способствует улучшению минерального обмена в костях, что приводит к усилению костной тки за счет увеличения содержания минеральных веществ, таких как кальций, фосфор и другие.</p>	УК-7
<p>10. Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p> <p>Состояние перетренированности характеризуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) снижением артериального давления</li> <li>2) расстройством тонкой мышечной координации</li> <li>3) увеличением частоты сердечных сокращений</li> <li>4) ухудшением зрения, слуха</li> <li>5) амнезией</li> <li>6) появлением диспепсических расстройств</li> <li>7) апатией</li> </ol>	<p>Ответ: 3 Обоснование: При перетренировке организм перегружается и начинает работать на пределе своих возможностей, что приводит к увеличению нагрузки на сердце и, как следствие, увеличению частоты сердечных</p>	УК-7

<p>Ответ: Обоснование:</p>	<p>сокращений. Возможно также появление других симптомов, таких как апатия, расстройство тонкой мышечной координации, диспепсические расстройства и другие, в зависимости от индивидуальных особенностей организма.</p>	
--------------------------------	---	--

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Средство оценивания: устный опрос

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ**

Устный опрос - удобная форма текущего контроля знаний. Целью устного опроса является обобщение и закрепление изученного материала. Главное преимущество – занимает мало времени от 5 до 7 мин., при этом в зависимости от количества вопросов, позволяет проверить большой объем и глубину знаний. Устный опрос может проводиться несколько раз за тему, что позволяет диагностировать, контролировать и своевременно корректировать усвоение материала, что значительно повышает эффективность обучения и закрепляет знания учащихся.

Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен изучить/ законспектировать рекомендованную литературу. Внимательно осмыслить лекционный материал. При ответе особо выделить главную мысль, сделать вывод.

Средство оценивания: доклад

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА**

Подготовка доклада – это вид самостоятельной работы, который способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме обучающиеся составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема и т. п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

Средство оценивания: тест

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

Непременной сопутствующей процедурой преподавания любой дисциплины является контроль уровня усвоения учебного материала. В настоящее время среди разнообразных форм контроля в учебном процессе стали активно применяться тестовые задания, которые позволяют относительно быстро определить уровень знаний обучающегося. Тестовые задания является одной из наиболее научно обоснованных процедур для выявления реального качества знания у обучающегося. Впрочем, тестирование не может заменить собой другие педагогические средства контроля, используемые сегодня преподавателями. В их арсенале остаются устные экзамены,

контрольные работы, опросы обучающихся и другие разнообразные средства. Они обладают своими преимуществами и недостатками и поэтому они наиболее эффективны при их комплексном применении в учебной практике.

По этой причине каждое из перечисленных средств применяется преподавателями на определенных этапах изучения дисциплины. Самое главное преимущество тестов – в том, что они позволяют преподавателю и самому обучающемуся при самоконтроле провести объективную и независимую оценку уровня знаний в соответствии с общими образовательными требованиями. Наиболее важным положительным признаком тестового задания является однозначность интерпретации результатов его выполнения. Благодаря этому процедура проверки может быть доведена до высокого уровня автоматизма с минимальными временными затратами. При проведении тестирования степень сложности предлагаемых вопросов определяются преподавателем в зависимости от уровня подготовленности группы.

Средство оценивания: реферат

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно, ориентируясь на прилагаемый примерный список. В реферате магистранты показывают знания дисциплины и умение реферировать, т. е. творчески анализировать прочитанный текст, а также умение аргументированно и ясно представлять свои мысли, с обязательными ссылками на использованные источники и литературу. В реферате желательно отразить различные точки зрения по вопросам выбранной темы.

Реферат следует писать в определенной последовательности. Обучающемуся необходимо ознакомиться с рабочей программой по дисциплине, выбрать нужную тему, подобрать и изучить рекомендованные документы и литературу. Если заинтересовавшая обучающегося тема не учтена в прилагаемом списке, то по согласованию с преподавателем можно предложить свою. Выбирая тему реферата, необходимо руководствоваться личным интересом и доступностью необходимых источников и литературы.

Поиск литературы по избранной теме следует осуществлять в систематическом и генеральном (алфавитном) каталогах библиотек (по фамилии автора или названию издания) на библиографических карточках или в электронном виде. Поиск литературы (особенно статей в сборниках и в коллективных монографиях) облегчит консультация с библиографом библиотеки. Возможен также поиск перечней литературы и источников по информационным сетевым ресурсам (Интернета).

Ознакомившись с литературой, магистрант отбирает для своего реферата несколько научных работ (монографий, статей и др.). Выбирая нужную литературу, следует обратить внимание на выходные данные работы.

Объем реферата колеблется в пределах 25-30 страниц формата А-4 с кеглем 14 и полуторным интервалом между строками в обычной компьютерной редакторской программе. Отредактированная работа должна быть пронумерована (номер ставится в верхней части страницы, по центру) и сброшюрована.

Реферат должен быть оформлен в компьютерном варианте. Компьютерный текст должен быть выполнен следующим образом:

- текст набирается на одной стороне листа;
- стандартная страница формата А4 имеет следующие поля: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм;
- межстрочный интервал – полуторный;
- гарнитура шрифта – Times New Roman;
- кегль шрифта – 14;
- абзацный отступ – 1,25 пт.

На титульном листе, который не нумеруется, указывается название полное название Института, кафедры, полное название темы реферата, курс, отделение, номер учебной группы, инициалы и фамилия обучающегося, а также ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия преподавателя, который будет проверять работу.

На второй странице размещается оглавление реферата, которое отражает структуру реферата и включает следующие разделы:

– введение, в котором необходимо обосновать выбор темы, сформулировать цель и основные задачи своего исследования, а также можно отразить методику исследования;

– основная часть, состоящая из нескольких глав, которые выстраиваются по хронологическому или тематическому принципу, озаглавливаются в соответствии с проблемами, рассматриваемыми в реферате. Главы желательно разбивать на параграфы. Важно, чтобы разделы оглавления были построены логично, последовательно и наилучшим образом раскрывали тему реферата;

– заключение, в котором следует подвести итоги изучения темы, на основании источников, литературы и собственного понимания проблемы изложить свои выводы.

Ссылки на источники и литературу, использованные в реферате, обозначаются цифрами в положении верхнего индекса, а в подстрочных сносках (внизу страницы) указывается источник, на который ссылается автор. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, на которую сделана ссылка в тексте.

Цитирование (буквальное воспроизведение) текста других авторов в реферате следует использовать лишь в тех случаях, когда необходимо привести принципиальные положения, оптимально сформулированные выводы и оценки, прямую речь, фрагмент документа и пр. В цитате недопустима любая замена слов. Если в работе содержатся выдержки (цитаты) из отдельных произведений или источников, их следует заключить в кавычки и указать источник, откуда взята данная цитата (автор, название сочинения, год и место издания, страница, например: Маршалова А. С. Система государственного и муниципального управления: Учебное пособие. – М., 2009. – С. 10.). Издательство в сносках обычно не указывается.

В реферате допускается передача того или иного эпизода или определенной мысли своими словами. В этом случае в тексте кавычки не ставятся, но в подстрочном примечании следует указать выходные данные источника. В тех случаях, когда сноска делается повторно на одно и то же издание, тогда в подстрочном примечании выходные данные не приводятся полностью.

Например:

Выработка политических ориентиров в значительной степени основана не на строго рациональном или научном анализе, а на понимании необходимости защиты тех или иных социальных интересов, осознании характера сопутствующей им конкуренции.

Т.е. в первой сноске указывается автор, полное название, место, год издания, страницы, на которые ссылаетесь.

В дальнейшем в сноске следует писать: Там же. – С. 98.

Если сноска на данную работу дана после других источников, следует писать: Государственная политика: Учебное пособие. – С. 197. (без указания места и года издания).

Ссылки на Интернет даются с обязательной датой просмотра сайта, т. к. сайты часто обновляются и порой невозможно найти те материалы, которые использовались в реферате. Например: Федеральный закон от 14 ноября 2002 г. № 161-ФЗ «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях» [электронный текстовый документ].

URL:[http://www.ranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/11/11264/index.php](http://www.ranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/11/11264/index.php) [дата обращения: 13.11.2015].

Вполне возможно помещение всех сносок реферата в специальный раздел Примечания.

В конце реферата приводится библиографический список, составленный в алфавитном порядке в соответствии с требованиями к оформлению справочно-библиографического аппарата. Источники и литература должны быть оформлены на разных страницах. Следует указывать только те источники и литературу, которую магистрант действительно изучил.

Библиографический список и сноски оформляются в соответствии с действующими стандартами. Реферат может содержать приложения в форме схем, таблиц, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

При написании реферата должно быть использовано не менее 25 источников или единиц литературы (книг, статей, интернет-сайтов, документов и др.). Учебники, энциклопедические и справочные издания не являются основной литературой и не входят в круг этих 25 наименований.

Если в реферате магистрант желает привести небольшие по объему документы или отдельные разделы источников, касающиеся выбранной темы, различные схемы, таблицы, диаграммы, карты, образцы типовых и эксклюзивных документов и другую информацию по основам государственного и муниципального управления, то их можно привести в разделе Приложения. При этом каждое приложение должно быть пронумеровано и снабжено указанием, откуда взята информация для него.

Введение, заключение, новые главы, библиографический список, должны начинаться с нового листа.

Все страницы работы, включая оглавление и библиографический список, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений. Порядковый номер проставляется внизу страницы по центру, начиная с цифры 2.

В реферате желательно высказывание самостоятельных суждений, аргументов в пользу своей точки зрения на исследуемую проблему. При заимствовании материала из первоисточников обязательны ссылки на автора источника или интернет-ресурс, откуда взята информация. Реферат, значительная часть которого текстуально переписана из какого-либо источника, не может быть оценена на положительную оценку.